

家长课堂

呼吸道感染“青眯”过敏儿

□记者 冷嘉

前来呼吸科就诊的孩子中,有不少不仅存在呼吸道感染症状,而且还是过敏儿童或同时存在过敏反应。对此,复旦大学附属儿科医院呼吸综合科梅枚医生提示:过敏与呼吸道感染之间存在着复杂的关系,两者可以相互影响,有时甚至可以共同作用于呼吸道,导致呼吸道症状反反复复。

主要原因

梅枚指出:“研究发现,过敏儿童发生反复呼吸道感染的概率比普通儿童高出许多,可能与几个原因有关。”

首先,呼吸道黏膜受损。过敏反应会导致呼吸道黏膜慢性炎症,削弱其防御功能,使呼吸道更容易受到病原体的侵袭。以过敏性鼻炎为例,鼻黏膜因过敏反应受损,无法有效阻挡细菌、病毒等病原体的入侵,使病原体更容易进入呼吸道,从而引发感染。

其次,免疫功能紊乱。过敏性鼻炎反应中,大量的免疫细胞如嗜酸性粒细胞、肥大细胞等被激活并释放多种炎症介质,一方面会进一步加重黏膜炎症,另一方面会干扰免疫细胞正常的吞噬和清除病原体的功能,使呼吸道免疫防御能力下降,增加感染风险。

再次,气道高反应性。过敏会让孩子的气道变得异常敏感,对冷空气、烟雾等刺激物反应过度,出现收缩、痉挛,导致通气不畅,呼吸道分泌物无法排出,给病原体提供适宜的生存环境,使

感染风险直线上升。

最后,行为因素影响。过敏的孩子常因鼻子不舒服而张口呼吸,使空气未经鼻腔的过滤、加温、加湿就直接进入呼吸道。而且,孩子可能因为鼻痒经常抠鼻,这些都会增加感染的概率。

防范建议

那么,如何预防因过敏导致的儿童呼吸道感染?梅枚建议家长注意四点。

第一,避免接触过敏原。可通过血清特异性IgE抗体或皮肤点刺试验等发现过敏原,尽量避免接触。比如,在花粉季节减少外出时间,定期清洁室内环境以减少尘螨,不养宠物或避免接触宠物毛发皮屑等。对于一些明确过敏原且无法完全避免接触的患者,可以考虑脱敏治疗。

第二,合理进行药物治疗。在医生的指导下使用抗过敏药物,如抗组胺药、糖皮质激素等,以缓解过敏症状。频繁感染者可予免疫调节剂调节免疫功能。

第三,保持良好生活习惯。加强锻炼,充足睡眠,合理饮食,提高身体免疫力。在呼吸道感染高发季节,尽量避免前往人员密集、通风不良的场所。勤洗手、戴口罩、鼻腔冲洗等可减少病原体的传播。

第四,适时预防接种。按时接种流感疫苗、肺炎疫苗等,可以有效降低呼吸道感染的发生风险。

父母须知

宝宝哭闹后,为何脸上起红点

在日常生活中,不少家长可能会发现,孩子在剧烈呕吐或长时间哭闹后,面部会出现一些小红点,通常在脸颊、额头等部位,有时甚至扩展到颈部和上胸部。这是怎么回事呢?

大多数情况下,这些红点由“压力性紫癜”引起,由于局部皮肤和血管受到短暂而强烈的压力,导致微小血管破裂,血液渗出到周围组织中,形成小红点或瘀斑。

这种现象在儿童中较为常见,尤其是在剧烈呕吐、哭闹、咳嗽或打喷嚏时发生。因为儿童毛细血管壁相对较薄且脆弱,更容易在外界压力下破裂。剧烈呕吐或长时间哭闹会使胸腔内压力迅速增加,进而通过静脉回流影响面部血管。儿童的皮肤较薄,皮下脂肪较少,因此血管破裂后的出血更容易透过皮肤显现出来。

如何初步判断

如果孩子在剧烈呕吐或哭闹后出

现以下特征,很可能就是压力性紫癜。

小红点或瘀斑:通常呈点状分布,直径1~2毫米,不伴有瘙痒或疼痛。

自行消退:这些红点通常在几天内逐渐消退,不会留下痕迹。

无其他症状:除了面部红点外,孩子没有其他明显的不适或异常表现。

何时需要就医

压力性紫癜在大多数情况下是无害的,不需要特殊处理。家长们不必过于紧张,但仍需保持警惕,关注孩子的整体健康状况。

若出现以下情况,建议及时就医:伴随其他症状,如发热、乏力、关节痛等全身症状;频繁出现这种情况,或者红点范围广泛,可能需要进一步检查是否存在其他潜在问题;如果有家族史或其他证据提示可能存在凝血功能障碍,务必进行相关检查。

复旦大学附属中山医院青浦分院
皮肤科 钟文俊 副主任医师

育儿宝典

小心这种病危害胎儿

有准妈妈好奇:“听说孕检要查风疹,这种病会影响小宝宝吗?”

风疹是由风疹病毒感染所致的常见急性传染性皮肤疾病,其早期症状有发热、皮疹、淋巴结肿大。普通人感染风疹病毒后一般病程短、症状较轻,疹退后无色素沉着和脱屑,预后良好。

孕期风疹风险大

风疹对于普通人而言,或许只是“轻症”,对孕妇却是“致命威胁”。妊娠早期(尤其孕12周前)感染风疹,病毒可通过胎盘侵袭胎儿,引发先天性风疹综合征,导致严重后果。

妊娠早期:20%自然流产、死胎或早产。

新生儿期:低体重、肝脾肿大、黄疸、紫癜、脑膜炎等。

远期危害:存活儿常伴先天性心脏病、白内障、耳聋等出生缺陷,部分症状可能在出生后数月至数年逐渐显现,给家庭带来沉重负担。

孕期防护筑牢屏障

为避免孕期感染风疹危害胎儿健康,建议备孕时及孕期做好以下事项。



1. 接种疫苗。育龄女性可在备孕前3个月完成“麻腮风”联合疫苗接种。接种后3个月内严格避孕,孕期禁止接种。

温馨提示:本市适龄儿童可在8月龄、18月龄、6岁各免费接种1剂“麻腮风”联合疫苗。

2. 日常防护。避免接触发热、出疹患者,保持良好卫生习惯。减少人群密集场所暴露,室内通风每日≥2次。保持良好的作息、均衡饮食、适当运动、增强自身免疫力。

3. 加强监测。备孕期建议检测风疹IgG抗体。孕早期出现疑似症状者,及时就医,明确诊断。

上海市疾病预防控制中心

沈洁 李智 董莉薇

审阅:周艳秋 主任技师

黄卓英 主任医师

本栏目由上海市预防医学会提供支持

上海市疾病预防控制中心(上海市公共卫生临床中心)

历览前贤国与家
成由勤俭破由奢

唐·李商隐《咏史》

坚决制止餐饮浪费 切实培养节约习惯